

Joensuulaisten liikunta-aktiivisuus

KULILK 27.04.2022 § 37
3407/00.01.02.06/2022

Liikuntalain 5 §:n 3 momentin mukaan kunnan tulee arvioida asukkaittensa liikunta-aktiivisuutta osana terveydenhuoltolain ([1326/2010](#)) 12 §:ssä tarkoitettua terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.

UKK-instituutti on laatinut valtakunnallisesti hyväksytyt viikoittaisen liikkumisen suositukset eri ikäisille suomalaisille; kouluikäisille (7-17 v), työssäkäyville (18-64 v) sekä 65 + ikäisille. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

Valtakunnan tasolla liikunta-aktiivisuuden seuranta näyttäytyy hieman sekavana. Kansalaisten liikunta-aktiivisuutta on kyllä Suomessa tutkittu (mm. FinSote -kysely, FinTerveys -kysely ja UKK-instituutin KunnonKartta -tutkimus). Näiden tutkimusten heikkoutena kunnan näkökulmasta on, että niiden toistettavuudesta ei ole varmuutta eikä niiden tulosten hyödyntäminen kuntatasolla ole aina mahdollista. Tämän lisäksi näiden tutkimusten ongelmana on niiden tulosten keskinäinen vertailtavuuden puute. Edellä mainittujen kyselyiden ongelmana on myös, että viikoittaista liikkumista selvittävät kysymykset ovat erilaisia, jolloin jo pelkästään tästä syystä vastaukset ilmaisevat viikoittaista liikkumista eri tavoilla.

Kaupunginvaltuuston hyväksymään Joensuun uuteen strategiaan 2021 – 2025 on kirjattu yhdeksi avainmittariksi joensuulaisten liikunta-aktiivisuus. Koska kansallisesti ei ole saatavilla liikunta-aktiivisuutta seuraavaa mittaamenetelmää, oli sellainen luotava itse. Pohjois-Karjalan Liikunta Ry:n (Pokali) johdolla Pohjois-Karjalan kunnat tuottivat liikunta-aktiivisuuden seurantaan oman mittarin. Mittarin tietolähteenä hyödynnetään valtakunnallista Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamaa kouluterveyskyselyä ja Pokalin toteuttamaa maakunnallista liikuntakyselyä. Mittarin laadinta oli lopulta melko yksinkertainen toimenpide.

Koska kouluterveyskyselyyn vaikuttaminen on melko hankalaa, muotoiltiin maakunnallisen liikuntakyselyn liikunta-aktiivisuutta mittaavat kysymykset yhteismitalliseksi kouluterveyskyselyn kysymysten kanssa. Tämän lisäksi synkronoitiin kyselyjen aikataulut ja sovittiin kuntien kanssa tietojen purkamiseen ja hyödyntämiseen liittyvät käytänteet.

Vuonna 2021 kaikkien joensuulaisten yhdistetty liikunta-aktiivisuus (= viikoittain liikuntasuosituksen mukaan liikkuvien osuus) oli 18,4 %. Koska aikaisempaa ja vertailukelpoista mittaustietoa oli käytettävissä erittäin niukasti, päädyttiin kaupungin strategiaan vuodelle 2025 kirjaamaan tavoitetasoksi maltillinen 19,5 %. Tähän päädyttiin, koska erilaiset liikuntatottumuksia selvittävät tutkimukset ennustavat kansalaisten liikkumisen polarisoitumista ja jopa kokonaisliikkumisen vähentymistä. Ne tiedot, joita aiemmista kouluterveyskyselyistä ja maakunnallisesta liikuntakyselystä on käytettävissä eivät täysin tue tätä näkemystä joensuulaisten kohdalla. Joskaan mitään selkeää kasvuaakaan ei voida ennustaa.

Vuoden vaihteessa julkaistiin valtakunnalliset Move! -tulokset. Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Tulosten julkaisun otsikointi "Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla" aiheutti mittavan keskustelun tilanteesta. Tulosten mukaan noin 40 prosentilla 5. ja 8. luokan oppilaista fyysinen toimintakyky on tasolla, joka voi vaikeuttaa arjessa jaksamista. Huolestuttavin löytö on, että kestävyyttä ja liikkumistaitoja mittaavassa 20 metrin viivajuoksussa tulokset jatkavat laskua valtakunnallisesti muutamia yksittäisiä poikkeuksia lukuun ottamatta.

Lasten ja nuorten liikkumisessa ja fyysisessä kunnossa on havaittavissa muutostrendejä, jotka ovat keskenään hieman ristiriitaisia. Liikkumissuosituksen mukaan liikkuvien osuus on kasvanut 2010 -luvulla, mutta samaan aikaan Move! -

tulokset kertovat etenkin kestävyyskunnan laskusta. Taustalla saattaa olla kysymys epäedullisesta painon kehityksestä ja liikkumisen kokonaismäärän asteittaisesta heikkenemisestä. (Liikkumissuositus 7-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.)

Liikunta-aktiivisuuden lisääminen on haasteellinen tehtävä. Sen lisäämiseksi on tehty valtavasti työtä jo vuosien ajan. Tästä huolimatta liikkumisen polarisoitumisen myötä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien osuus jatkaa kasvuaan. Suomalainen liikuntakenttä perustuu vahvasti urheilu- ja liikuntaseurojen ympärille rakennettuun malliin. Liikkumattomien aktivointi ei ole pelkästään urheiluseurojen vastuulla, vaan yleisen näkemyksen mukaan yhteiskunnan ja yksittäisen kunnan tulisi ottaa entistä vahvempi rooli tämän joukon liikkumisen lisäämisessä.

Joensuun strategiaan kirjatun tavoitteen saavuttamiseksi liikunta-aktiivisuuden lisääminen edellyttää toimenpiteitä myös kaikilla kunnan toimivallan piirissä olevilla alueilla. Kulttuuri- ja liikuntalautakunnan vuosittaisilla toimenpiteillä tavoitetta ei ole mahdollista saavuttaa. Pykälän liitteenä olevaa oheismateriaalia hyödyntäen laaditaan mm. lautakunnan talousarvion 2023 toiminnalliset tavoitteet, joilla liikunta-aktiivisuutta pyritään lisäämään. Sen lisäksi lautakunnan jäsenten vaikutusmahdollisuuksia jäsenten omissa verkostoissa pyritään hyödyntämään.

Valmistelija: liikuntakoordinaattori, hyvinvointi- ja osallisuuspäällikkö, liikuntajohtaja

Hyvinvointijohtajan päätösehdotus:

Kulttuuri- ja liikuntalautakunta päättää

merkitä tiedokseen joensuulaisten liikunta-aktiivisuutta mittaavan selvityksen.

Päätös:

Merkittiin tiedoksi. Lisäksi päätettiin, että lautakunnan puheenjohtaja kutsuu Pokalilta Tomi Pyylammen, liikuntapalveluista Timo Heinosen ja Olga Monosen, ISLOlta Petri Pennasen sekä lautakunnan jäsenet yhteiseen tapaamiseen liikkumisen aktiivisuuden kehittämiseksi koko Joensuun alueella.

Anna Estola saapui kokoukseen asian käsittelyn aikana.

Liikuntakoordinaattori Olga Mononen oli kokouksessa asiantuntijana asian käsittelyn aikana ja poistui kokouksesta asian käsittelyn jälkeen.